Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

Artikel: Idéal pour les Occidentaux pressés
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832304

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Idéal pour les **Occidentaux pressés**

Issu d'une tradition millénaire et secrète, ce kundalinî yoga permet de ressentir rapidement des effets significatifs. A vos mantras!

A la fin des années 60, Harbhajan Singh voit déferler en Inde des vagues d'Occidentaux en quête de spiritualité et cela l'émeut. Le yogi né en 1929 au Pendjab décide alors d'enseigner publiquement la voie spirituelle authentique du kundalinî yoga, une pratique puissante liée à la tradition tantrique. Tenue secrète depuis plusieurs siècles, elle n'est enseignée qu'aux sâdhus les plus expérimentés. Mais pour Yogi Bhajan, mort en 2004, ce choix s'impose: «Rares sont ceux qui peuvent se permettre de pratiquer le yoga plus d'une heure par jour. Il fallait donc recourir à une pratique qui permette de ressentir rapidement des effets.» Pour toucher le plus grand nombre et former des enseignants, Yogi Bhajan va passer sa vie à parcourir les Etats-Unis et l'Europe.

Wollodja Jentsch

Dans un cadre apaisant, trois séances hebdomadaires sont bénéfiques pour le corps et l'esprit.

Le kundalinî yoga est dynamique et utilise le mouvement. Par la pratique de postures, de techniques de souffle, de méditation et la récitation de mantras, il vise à l'éveil de la conscience de soi par la maîtrise de la kundalinî, l'énergie primordiale présente en chaque être humain et qui transite du sacrum au sommet de la tête, le long d'un canal situé dans la colonne vertébrale.

«Respectez les limites de votre corps»

Formée à l'Amrit Nam Sarovar School, Marie Magnin commence son cours par la récitation chantée de mantras «qui permettent d'atteindre un niveau de conscience plus élevé». Suivent quelques étirements en guise d'échauffement avant d'enchaîner des exercices associés à une respiration spécifique. «L'ensemble des postures, l'ordre dans lequel ils se suivent, réveillent l'énergie et favorisent sa circulation», explique l'enseignante.

Marie Magnin met tout le monde à l'aise: «Chacun fait ce qu'il peut dans la limite de ce que son corps lui permet aujourd'hui. Nous ne sommes pas ici pour accomplir des performances. Ce qui compte, c'est de faire les mouvements justes et de ressentir ce qui se passe dans notre corps».

De fait, les postures et les mouvements agissent sur la souplesse de la colonne vertébrale et sur le tonus musculaire. Sa pratique régulière influence également l'équilibre mental et cérébral. Surnommé le «yoga des nerfs solides», il permet de se sentir plus résistant physiquement et psychologiquement et peut donc aider à gérer le stress, maîtriser et canaliser les émotions, prendre du recul sur les difficultés et développer un esprit positif. Un programme idéal pour les Occidentaux stressés et pressés que nous sommes!

Patricia Bernheim

Où pratiquer **le kundalinî yoga**

Marie Magnin, av. Dapples 54, Lausanne, 021 601 30 03.
Véronique Langelaan-Estoppey, Vevey, 078 775 19 27, **www.yoga-kundalini.ch**
Livia Papilloud, Mollens (VS), 078 625 84 80.
Katia Sossola, Fribourg, 079 346 20 29.